MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

10º Gub

***JUTCHUN-CHIRIGI** desloca o pé à esq e soca esq
1) MOÁ SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI
2) NARAN-H SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI
3) JUTCHUM SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI (TAE-KWON-DO)

KIBON DONJAK

1) APROKAH WEN AP-KUBI PALMOK ARAE MAKKI
2) AP-KUBI PALMOK MONTONG MAKKI
3) AP-KUBI PALMOK OLGUL MAKKI
4) PALMOK RECHIO ARAE MAKKI
5) AP-SEOGI JUMEOK ARAE CHIRIGI
6) AP-SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI
7) AP-SEOGI JUMEOK OLGUL CHIRIGI
8) AP-JUTCHUM SEOGI BAKKAT PALMOK KODURO MONTONG MAKKI (jumbi de luta)

BALKISUL TIROKAH WEN AP-KUBI PALMOK RECHIO ARAE MAKKI recua esq

1) TITBAL BANDAL CHAGI
2) TITBAL AP CHAGI
3) TITBAL NAERYO OLIGI (AP OLIGI)
4) TITBAL BAKKAT OLIGI (BAKKAT CHAGI)
5) TITBAL AN TOLIGI (AN CHAGI)
6) TIMIO APBALL AP CHAGI

SAJU CHIRIGI

SAJU AP CHAGI

IRON (Conhecimentos sobre TKD)

8º Gub

KIBONE YEOSOK (fundamentos básicos): Jagi - hori chigi - thuro makki/chigi - palkup chigi - himeya-kan - sudoek-won-gub
na base única WEN JUTCHUN-SEOGI executar: ARAE MAKKI, PALMOK MONTONG MAKKI, AN-PALMOK MAKKI, BAKKAT PALMOK MAKKI, OLGUL MAKKI, JUMEOK ARAE CHIRIGI, JUMEOK MONTONG CHIRIGI, JUMEOK OLGUL CHIRIGI

KIBON DONJAK

1) APROKAH WEN AP-KUBI PALMOK ARAE MAKKO, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
2) AP-KUBI AN PALMOK MONTONG MAKKI
3) AP-KUBI BAKKAT PALMOK MONTONG MAKKI
4) AP-KUBI HANSONNAL BAKKAT OLGUL MAKKI (1 mão aberta, = san boderion)
5) AP-KUBI SONNALL MONTONG MAKKI (2 mãos abertas)
6) TITBAL AP CHAGO, AP-KUBI JUMEOK OLGUL CHIRIGI
7) AP-SEOGI JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
8) AP-SEOGI PALMOK BARÔ MONTONG MAKKI
9) AP-CHAGO, AP-SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI

BALKISUL TIROKAH WEN AP-KUBI PALMOK RECHIO ARAE MAKKI

1) TITBAL AN CHAGI
2) TITBAL BAKKAT CHAGI
3) TITBAL NAERYO CHAGI
4) TITBAL MIREO CHAGI ou AP-MILIGI
5) TITBAL DOLLYEO CHAGI
6) TITBAL YOP CHAGI
7) TITBAL TORA TIT CHAGI
8) TITBAL BANDAL CHAGO, TITBAL YOP CHAGI
TITBAL YOP CHAGO, TITBAL TORA TIT CHAGI

SEBAN KYORUGI: SAN BODERION 1 a 10 só em wen ap kubi

TAEGUK IL JANG e anteriores **KYORUGI**

MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

7º Gub

KIBONE YEOSOK: na base única APROKAH WEN AP-KUBI executar: ARAE MAKKI, PALMOK MONTONG MAKKI, AN PALMOK MONTONG MAKKI, BAKKAT PALMOK MONTONG MAKKI, OLGUL MAKKI, HANSONNAL OLGUL MAKKI

KIBON DONJAK

1) APROKAH WEN AP-KUBI DUBAN JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
2) AN-PALMOK MONTONG MAKKI, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
3) BAKKAT PALMOK MONTONG MAKKI, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
4) HANSONNAL BAKKAT OLGUL MAKKI, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
5) WEN AP-SEOGI PALMOK BARÔ MONTONG MAKKI
6) TITBAL AP-CHAGO, AP-KUBI JUMEOK OLGUL CHIRIGI
7) TITBAL AP-CHAGO, AP-SEOGI JUMEOK MONTONG CHIRIGI
8) DWIT-KUBI SONNAL MONTONG MAKKI (2 mãos abertas)

BALKISUL TIROKAH WEN AP-KUBI PALMOK RECHIO ARAE MAKKI

1) TITBAL AN CHAGI, TCHEJARE BAKKAT CHAGI
2) TIMIO APBAL NAERYO CHAGI
3) TIMIO APBAL YOP CHAGI, TCHEJARE APBAL DOLLYEO CHAGI
4) TIMIO TITBAL AP CHAGI
5) TITBAL BANDAL CHAGO, TIMIO APBAL BANDAL CHAGI
6) TIMIO APBAL DOLLYEO CHAGI
7) TIT KOA(cruza o pé de trás por trás da perna da frente) APBAL FURYO CHAGO, TITBAL FURYO CHAGI

SEBAN KYORUGI: SAN BODERION 1 a 10 dir e esq

TAEGUK I JANG e anteriores

KYORUGI

6º Gub

KIBONE YEOSOK: na base única APROKAH WEN AP-KUBI executar: DU-SONNAL MONTONG MAKKI, HANSONNAL BAKKA MONTONG MAKKI, HANSONNAL BAKKAT OLGUL MAKKI, SONNAL BARÔ MOC CHIGI

KIBON DONJAK

1) WEN AP CHAGO, APROKAH AP-KUBI DUBAN JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
2) AP SEOGI SONNAL BARÔ MOC CHIGI
3) TITBAL AP CHAGO, AP-SEOGI PALMOK ARAE MAKKO JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
4) DWIT-KUBI DU-SONNAL MONTONG MAKKI, AP-KUBI JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI

BALKISUL TIROKAH WEN APJUTCHUN SEOGI, PALMOK KODURO MONTONG MAKKI (posição de kyorugi)

1) TITBAL NARAE CHAGO, TITBAL DOLLYEO CHAGI
2) APBAL NARAE CHAGO, TITBAL NARAE CHAGI
3) TITBAL BANDAL CHAGO, TITBAL TORA TIT CHAGI
4) TIMIO APBALL BANDAL CHAGO, TITBAL DOLLYEO CHAGI
5) TIMIO APBALL YOP CHAGO, TIMIO TIT CHAGI
6) APBAL BANDAL CHAGO, TITBAL TORA FURYO CHAGI
7) TITBAL BANDAL CHAGO, APBAL DOLLYEO CHAGI

SEBAN KYORUGI: SAN BODERION 1 a 20 dir

TAEGUK SAN JANG e anteriores

KYORUGI

MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

5º Gub	**4º Gub**
KIBONE YEOSOK: na base única WEN JUTCHUN SEOGI executar: NULLO MAKKI, PION SONKUT KODURO SEOR CHIGI, JEBI PON BARÔ MOC CHIGI, DEUNG JUMEOK AP TERIGI **KIBON DONJAK** 1) APROKAH WEN AP-KUBI NULLO MAKKI PION-SONKUT KODURO SEOR CHIGI 2) AP-KUBI JEBI-PON BARÔ MOC CHIGI 3) TITBAL AP-CHAGO, AP-KUBI JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI 4) TITBAL AP-CHAGO, AP-KUBI DEUNG JUMEOK AP TERIGI 5) AP-KUBI PALMOK MONTONG MAKKO, DUBAN JUMEOK MONTONG CHIRIGI 6) TITBAL YOP CHAGO, DWIT-KUBI SONNAL MONTONG MAKKI 7) DWIT-KUBI BAKKATPALMOK MONTONG MAKKI 8) TITBAL AP CHAGO, DWIT-KUBI PALMOK BARÔ MONTONG MAKKI **BALKISUL** TIROKAH WEN AP-JUTCHUN-SEOGI, PALMOK KODURO MONTONG MAKKI 1) TIMIO TORA REDION BANDAL CHAGI 2) TIMIO TORA REDION DOLLYEO CHAGI 3) TIMIO APBAL YOP CHAGI 4) TITBAL DUBAN AP CHAGI 5) TITBAL DUBAN DOLLYEO CHAGI 6) TITBAL DUBAN YOP CHAGI 7) TIMIO APBAL YOP CHAGI **SEBAN KYORUGI**: SAN BODERION 1 a 20 dir e esq **TAEGUK SA JANG** e anteriores **KYORUGI**	**KIBONE YEOSOK**: na base única WEN JUTCHUN-SEOGI executar: PALKUP-PIOJOK-MONTONG-CHIGUI, MÊ-JUMEOK-NAERYO-CHIGI, DEUNGJUMEOK-AP-TERIGUI **KIBON DONJAK** 1) APROKAH-WEN-AP-KUBI PALMOK-MONTONG-MAKKO, PALMOK-BARÔ-MONTONG-MAKKI 2) TITBAL-AP-CHAGO, AP-KUBI DEUNGJUMEOK-AP-CHIGI, PALMOK-BARÔ-MONTONG-MAKKI 3) TITBAL-YOP-CHAGO, AP-KUBI PALKUP-PIOJOK-MONTONG-CHIGI 4) AP-KUBI PALKUP-DOLLYEO-KODURO-TOC-CHIGI 5) TITBAL-AP-CHAGO, AP-KUBI PALMOK-ARAE-MAKKO PALMOK-BARÔ-MONTONG-MAKKI 6) DWIT-KUBI SONNAL-MONTONG-MAKKI 7) WEN/ORUN-SEOGI MÊ-JUMEOK-NAERYO-CHIGI 8)TITBAL-AP-CHAGO, KOA-SEOGI DEUNGJUMEOK-AP-TERIGUI 9) TITBAL BANDAL CHAGO, AP-KUBI JUMEOK BARÔ MONTONG TIRIGUI **BALKISUL** TIROKAH WEN AP-JUTCHUN-SEOGI, PALMOK-KODURO-MONTONG-MAKKI 1) TIMIO-APBAL-FURYO-CHAGI 2) TIMIO-TORA-REDION-BANDAL-CHAGO, TITBAL-TORA-FURYO-CHAGI 3) TITBAL BANDAL CHAGO, APBAL BANDAL CHAGO, TORA REDION BANDAL CHAGI 4)TITBAL-TIMIO-TORA-REDION-AN-CHAGI com sola do pé 5) TITBAL NARAE CHAGO, TITBAL TORA TIT-CHAGI 6) TITBAL MIREO CHAGO, TITBAL NAERYO CHAGO, TIT BALL TORA FURYO CHAGI 7) TIMIO-TORA-FURYO-CHAGI **SEBAN KYORUGI**: SAN BODERION 1 a 25 dir e esq e I BODERION 1 a 4 dir **TAEGUK O JANG** e anteriores à escolha do Examinador **KYORUGUI**

MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

3º Gub

KIBONE YEOSOK: na base única WEN JUTCHUN-SEOGI executar: BATANSAN MIREO MONTONG MAKKI

KIBON DONJAK
1) APROKAH WEN AP-KUBI SONNAL BARÔ OLGUL MAKKI
2) TITBAL DOLLYEO CHAGO, AP-KUBI BAKKAT PALMOK OLGUL MAKKO, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
3) AP-KUBI BATANSAN MIREO MONTONG MAKKO, JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
4) TITBAL AP-CHAGO, APROKAH DWIT KUBI BAKKAT PALMOK MONTONG MAKKI

BALKISUL TIROKAH WEN AP-JUTCHUN SEOGI, PALMOK KODURO MONTONG MAKKI
1) TIMIO TORA REDION BANDAL CHAGO, TITBAL TORA FURYO CHAGI
2) TITBAL BANDAL CHAGO, APBAL BANDAL CHAGO, TORA REDION BANDAL CHAGI
3) TITBAL NARAE CHAGO, TITBAL TORA TIT CHAGI
4) TITBAL BANDAL CHAGO, TCHEJARE DOLLYEO CHAGI
5) TITBAL BANDAL CHAGO, TCHEJARE TORA FURYO CHAGO, TCHEJARE DOLLYEO CHAGI
6) TIMIO APBAL NAERYO CHAGO, TIMIO TORA REDION AN CHAGI
8) TIMIO APBAL NAERYO CHAGO, TIT CHAGI
9) TIMIO APBAL DOLLYEO CHAGO, MICRÔ (step) TIT CHAGI
10) TITBAL ARAE BANDÊ, TCHEJADE TORA FURYO CHAGI
11) TIMIO TORA REDION BANDAL-CHAGO, TIMIO TORA REDION DOLLYEO CHAGI
12) TITBAL NAERYO CHAGO, APBAL DOLLYEO-CHAGI

SEBAN KYORUGI: I BODERION 1 a 8 dir e esq

TAEGUK YUK JANG e anteriores à escolha do Examinador

KYORUGI

2º Gub

KIBONE YEOSOK: na base única WEN JUTCHUN-SEOGI executar: PALMOK DUBAN KAUI MAKKI, BAKKAT PALMOK RECHIO MONTONG MAKKI, DU JUMEOK SEOR CHIGI, PALMOK OKURO ARAE MAKKI, SONNAL KODURO ARAE, BATANSAN MONTONG MAKKI, BATANSAN KODURO MONTONG MAKKI, DEUNG JUMEOK OLGUL AP **TERIGUI,** DEUNG JUMEOK YOP **TERIGI**

KIBON DONJAK
1) APROKAH WEN AP-KUBI, PALMOK DUBAN KAUI MAKKI
2) AP-KUBI BAKKAT PALMOK RECHIO MONTONG MAKKO, TÂNGIO MUREUP CHAGO, KOA-SEOGI DU JUMEOK SEOR CHIGO, AP-KUBI PALMOK OKURO ARAE MAKKI
3) DWIT-KUBI SONNAL KODURO ARAE MAKKI
4) BEON-SEOGI BATANSAN BARÔ MONTONG MAKKI
5) BEON-SEOGI BATANSAN KODURO-BARÔ MONTONG MAKKO, DEUNG JUMEOK OLGUL AP **TERIGUI**
6) AP CHAGO, BEON-SEOGI PALMOK MONTONG MAKKI
7) AP-SEOGI DEUNG JUMEOK YOP **TERIGO**, AN CHAGO JUTCHUM-SEOGI PALKUP PIOJOK TERIGI

BALKISUL TIROKAH WEN AP JUTCHUN SEOGI, PALMOK-KODURO-MONTONG-MAKKI
1) TITBAL YOP CHAGO, sem tocar o pé no solo FURYO-CHAGI
2) TITBAL AP CHAGO, DOLLYEO CHAGO, YOP CHAGI, sem tocar o pé no solo
3) TITBAL TORA FURYO CHAGO, TCHEJARE DOLLYEO CHAGI
4) TITBAL SEBAN NARAE, TCHEJARE TORA FURYO CHAGI
5) TITBAL SEBAN-NARAE, TCHEJARE TIT-CHAGI
6) TITBAL SEBAN-NARAE, TCHEJARE TIMIO TORA REDION DOLLYEO CHAGI
7) TITBAL ARAE BANDE, TCHEJARE TITBAL BANDAL, TCHEJARE TIMIO TORA FURYO CHAGI
8) TITBAL YOP CHAGO, TCHEJARE TIMIO TORA TIT CHAGI
9) APBAL YOP CHAGO, TITBAL TIMIO TORA TIT CHAGI (escorando)
10) TITBAL-DOLLYEO-CHAGO TCHEJARE TORA FURYO CHAGO, TCHEJARE DOLLYEO-CHAGI

SEBAN KERUGUI: JOA DERION 1 a 4 ambos os lados

TAEGUK TIL JANG e anteriores à escolha do Examinador
KYORUGI

MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

1º Gub

KIBONE YEOSOK: na base única WEN JUTCHUN-SEOGI executar: UÊ SANTUL MAKKI, TANGIO TOC CHIGI, PALMOK KODURO ARAE MAKKI, PALKUP DOLLYEO TOC CHIGI

KIBON DONJAK

1) APROKAH WEN-DWIT-KUBI PALMOK KODURO MONTONG MAKKO, AP-KUBI JUMEOK MONTONG BARÔCHIRIGI
2) AP-KUBI UÊ SANTUL MAKKI
3) AP-KUBI TANGIOTOC CHIGI
4) DWIT-KUBI SONNAL KODURO MONTONG MAKKO, AP-KUBI JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGI
5) TITBAL AP-CHAGO, BEON SEOGI BATANSAN MIREO MONTONG MAKKI
6) BEON-SEOGI SONNAL KODURO MONTONG MAKKO, APBAL AP-CHAGO AP-KUBI JUMEOK BARÔ MONTONG CHIRIGO, TCHEJARE BEON-SEOGI BATANSAN MIREO MONTONG MAKKI
7) DWIT-KUBI PALMOK KODURO ARAE MAKKI
8) TITBAL AP CHAGO, TIMIO AP CHAGO, AP-KUBI PALMOK MONTONG MAKKO, DUBAN JUMEOK MONTONG CHIRIGI
9) AP KUBI PALKUP DOLLYEO BARÔ TOC CHIGO, DEUNG JUMEOK BARO AP **TIGO**, JUMEOK MONTONG CHIRIGI

BALKISUL TIROKAH WEN AP JUTCHUN SEOGI, PALMOK KODURO MONTONG MAKKI
1) TITBAL DUBAN AP CHAGI
2) TITBAL DUBAN YOP CHAGI
3) TITBAL DUBAN DOLLYEO CHAGI
4) TITBAL AP TCHUK DOLLYEO CHAGI

(continuação)

5) TITBAL BANDAL CHAGO, TITBAL MIREO CHAGO, TITBAL DOLLYEO CHAGI
6) TIMIO APBAL NAERYO CHAGO, TIMIO TORA TIT CHAGI
7) TITBAL AN CHAGO, TCHEJARE TITBAL BAKKAT CHAGO, TCHEJARE TITBAL FURYO CHAGO, TCHEJARE TITBAL DOLLYEO CHAGI
8) TITBAL AP CHAGO, TIMIO MIREO AP CHAGI
9) TCHEJARE: TIMIO APBAL FURYO CHAGO, TIMIO TORA FURYO CHAGI
10) chute suspenso: TITBAL AP CHAGO, DOLLYEO-CHAGO, YOP-CHAGI sem tocar o pé no solo

TÉCNICAS DE CHUTES LIVRE EM 1 MINUTO

SEBAN KYORUGI: ambos os lados
SAMBO-DERION 01 ao 25
IBO-DERION 01 ao 08
JOA-DERION N. 01 ao 09

TAEGUK PAL JANG e anteriores à escolha do Examinador
NOMENCLATURA PARA ASPIRANTE A INSTRUTOR

KYOPAH:
TIMIO AP-CHAGI
TIMIO MIREO YOP-CHAGI com 3 obstáculos humanos
JUMEOK MONTONG CHIRIGI

KYORUGI 1x1 e 1x2

DEFESA PESSOAL

2 SAÍDAS DE FACA (1 de frente e 1 pelas costas)
2 SAÍDAS DE REVOLVER (1 de frente e 1 pelas costas)
2 SAÍDAS DE ESTRANGULAMENTO (com 2 mãos de frente e com o braço)
2 SAÍDAS DE AGARRAMENTO (1 de frente e 1 pelas costas)

MATÉRIA TKD UnB 2024
atualizado em 20/12/24

LEMBRE-SE EM TODAS AS FAIXAS

PRINCÍPIOS DO TKD	***Juramento do aluno:***
1. CORTESIA (sua relação com o outro) 2. INTEGRIDADE (evolução moral) 3. PERSEVERANÇA (superar dificuldades internas) 4. AUTOCONTROLE (controle das emoções) 5. ESPÍRITO INDOMÁVEL (não recuar diante do inimigo)	1 - Observar as regras do Taekwondo 2 - Respeitar meu instrutor e meus superiores 3 - Nunca fazer mal uso do Taekwondo 4 - Ser campeão da liberdade e da justiça 5 - Construir um mundo mais pacifico
Jokyonim: auxiliar, não faixa preta **Kyosanim:** instrutor do 1º ao 3º Dan **Sabonim:** mestre do 4º ao 6º Dan **Quajanim:** grão-mestre do 7º ao 9º Dan	

Espírito do Taekwondo

O espírito do Taekwondo é a ideologia de **Geukgi (autossuperação)** e **Hongik (humanitarismo)**, enraizada na ideologia tradicional coreana. Em outras palavras, consiste em dois valores que significam "superar a si mesmo" e "beneficiar o mundo". Geukgi é um princípio que os praticantes de Taekwondo devem usar como um guia no processo de prática para obter a força desejada. Um praticante deve ser capaz de superar repetidamente seus limites para que possa desenvolver sua força e seu eu. Por outro lado, Hongik é um princípio que deve ser usado como uma diretriz em relação ao uso da força adquirida através da prática do Taekwondo.

MATÉRIA TKD UnB 2024

atualizado em 20/12/24

As cinco virtudes do Taekwondo foram elaboradas para serem usadas como **diretrizes de ação** para concretizar o espírito do Taekwondo, Geukgi e Hongik na vida cotidiana, tendo significados abstratos e multifacetados, e também devem ser usadas como materiais importantes para a educação do caráter dos jovens por meio do Taekwondo.

1) Perseverança (Innae): Perseverança significa a capacidade mental de suportar e superar a dor física e psicológica experimentada na prática do Taekwondo, que é um processo de Geukgi constante e luta consigo mesmo.

2) Coragem (Yonggi): Coragem significa ter medo de oponentes difíceis ou tarefas encontradas durante o processo de prática.

3) Cortesia (Yeui): Cortesia se refere tanto à humildade, que rebaixa a si mesmo em um relacionamento com outra pessoa, quanto ao respeito, que eleva a outra pessoa, ao mesmo tempo.

4) Justiça (Jeongui): Justiça é um senso que cuida de nós em vez de cuidar de mim, e cuida de todos em vez de cuidar de nós.

5) Voluntariado (Bongsa): O voluntariado é uma atividade para apoiar e servir alguém enquanto se compartilha os próprios bens.

Fonte: https://www-kukkiwon-or-kr.translate.goog/eng/contents/view?contentsNo=94&menuLevel=2&menuNo=95&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-BR&_x_tr_pto=sc